

# SPORT SANTÉ



## Évolution sociétale, santé et bien-être avec le sport



Le sport santé recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives (APS) qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS): physique, psychologique et sociale. Le sport santé est la pratique adaptée d'APS\* qui contribue au maintien de la santé chez le sujet sain dans le cadre d'une prévention primaire. Et, chez les personnes vivant avec une maladie chronique, il contribue à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation ou la récurrence de ces affections chroniques (préventions secondaire et tertiaire). Là où le sport performance sélectionne les meilleurs, le sport santé s'adresse au grand public s'intégrant dans une réelle évolution des sociétés. L'association de deux mots, sport et santé pour n'en faire qu'un, au sein d'un mot double ouvre une nouvelle réalité. Nos propos visent à identifier ce chemin et le replacer dans une logique de mutation sociétale. Un enjeu qui nous permet de modifier un courant de pensée. Souvenez-vous de notre slogan fédéral: "Sous l'eau, un nouveau souffle".

Par Frédéric Di Meglio, médecin du sport, médecin hyperbare, président FFESSM. Photos de l'auteur sauf mention contraire.

### /// UN PEU D'HISTOIRE DU SPORT SANTÉ

La pratique des activités physiques dans le but de préservation et de restauration de la santé des individus est un fait largement attesté depuis l'Antiquité. Ainsi Hippocrate conseillait déjà l'exercice comme "élément d'équilibre entre la force que l'on dépense et celle que l'on absorbe" en bannissant les excès. Puis Aristote, un siècle plus tard, reprend la notion de "juste mesure". Pourtant, l'impact bénéfique du sport sur la santé a été largement contesté au cours des siècles. L'on pourrait penser que cela va de soi, mais c'est une réalité plus complexe, contradictoire, voire conflictuelle. C'est la notion de différence entre activité à visée compétitive et performative et activité adaptée qui a amené à faire évoluer plus récemment les idées dans un contexte d'évolution sociétale. Un principe d'abord regardé avec méfiance, ce n'est que très tardivement que le sport a pu être pris en compte comme un outil important au service de la santé. Même si au siècle des Lumières, on renoue avec l'exercice physique pour des critères de plaisir mais avec une conscience de classe. C'est vraiment au XX<sup>e</sup> siècle que le sport se démocratise. De nombreux travaux sont apparus à la fin du siècle dernier et au début de notre siècle actuel, faisant émerger et diffusant le rôle de l'activité physique et sportive (APS) dans la prévention de certaines pathologies telles l'obésité, le diabète, certains cancers, les maladies cardiovasculaires... et plus récemment en tant que thématique socialement et politiquement mobilisatrice en termes de santé publique. Ainsi, une véritable trajectoire socio-historique de l'APS comme facteur de santé du grand public est apparue vers la fin des années 1970, essentiellement au travers de la prise en charge des maladies cardiovasculaires. Les travaux épidémiologiques à ce moment-là sont essentiellement descriptifs, la sédentarité étant identifiée comme facteur de risque. Mais non pas encore des travaux de type expérimentaux pour vérifier que l'atténuation d'un facteur individualisé a pour conséquence une vraie diminution du risque. Le terme de sport santé sera alors progressivement diffusé.

### /// UNE PRISE DE CONSCIENCE DANS NOS SOCIÉTÉS OCCIDENTALES

Sociétés de plus en plus inactives et urbanisées qui préparent des populations sédentaires et obèses. Une sédentarité augmentant chez les jeunes de façon préoccupante avec l'addiction aux écrans. Il émerge aussi progressivement une conscientisation du vieillissement de la population devenant en mauvaise santé avec des impotences fonctionnelles liées au développement des maladies chroniques, on meurt ainsi plus vieux mais en mauvaise santé! De même, s'identifie la reconnaissance culturelle de formes de mal-être existentiel nouvellement identifiées. Comme le notifie le rapport d'expertise de 2008 de l'INSERM (Activités physiques. Contextes et effets sur la santé): "Avec le vieillissement de la population et l'allongement de l'espérance de vie, le nombre de personnes atteintes d'une ou de plusieurs maladies chroniques ne cesse de s'accroître. Un Français sur quatre souffre d'une maladie chronique, et trois sur quatre après 65 ans. Être atteint d'une maladie chronique augmente les risques de complications, de situations de dépendance et de précarité sociale préjudiciable à la qualité de vie. Ces pathologies représentent une charge de plus en plus lourde pour les malades et pour le système de santé. La prévention des complications, des récurrences, des exacerbations et des aggravations des maladies chroniques est un enjeu majeur tant pour le bien-être des personnes que pour la pérennité de notre système de santé. Les bénéfices de la pratique d'une activité physique, adaptée si besoin, l'emportent sans conteste sur les risques encourus, quels que soient l'âge et l'état de santé des personnes".

En Outre-Manche et dans les pays européens nordiques, l'idée du sport santé se développe dans la population avant que cela ne s'intègre dans la conscience collective de la société civile française. Un rapport européen de 2010 révèle que plus de 80 % des sondés en Suède considèrent les facteurs



de santé comme influençant fortement leur décision de faire du sport. En France, c'était davantage la relaxation et une meilleure forme qui étaient mises en avant. Mais les mentalités évoluent et la dernière étude de l'INJEP publiée en 2021 (chiffres clés du sport et jeunesse) indiquait que le mot "santé" était celui qui arrivait en tête des réponses des Français. Et le mot "bien-être" en deuxième position chez les pratiquants.

Dès 2011, le CNOSF\*\* invitait les fédérations sportives à créer des comités sport santé dont la mission principale serait de prévoir et de coordonner les politiques fédérales en matière d'activité physique et sportive au regard de la santé dans leurs activités. Ceci est resté lettre morte dans de nombreuses fédérations dont notre FFESSM. Et pourtant tout était déjà noté: "promouvoir la pratique de son sport à des fins de santé". La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), en avance depuis longtemps, définissait déjà le sport santé comme "une activité physique non compétitive, accessible au plus grand nombre, pour permettre une meilleure gestion de sa santé". Le plan gouvernemental Sport, Santé, Bien-être de 2012 passe totalement inaperçu au sein de notre propre fédération d'études et de sports sous-marins. Il sera suivi cependant du décret "sport santé" à travers l'activité physique adaptée (APA) entrée en vigueur par l'instruction du 1er mars 2017 en application du

### CONVENTION FFESSM AVEC VIASANTÉ, MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

En agissant au-delà de son rôle de complémentaire santé, ViaSanté accompagne les initiatives de la Fédération en ce domaine du sport santé auprès de ses licenciés au travers de ses bienfaits physiques, psychologiques et sociaux. Elle soutient notamment les travaux fédéraux et le module de formation Sport santé de la FFESSM à destination des moniteurs et entraîneurs de ses activités subaquatiques, dans le contexte de l'activité physique adaptée (APA). Cette convention a été signée par le président de la FFESSM le 6 janvier 2023 avec Olivier Castro directeur commercial France, Jean Marie Sardana responsable national grands comptes et Eric Peyrou conseiller grands comptes ViaSanté, en présence de Pierre Lafont notre assureur.





LA PRATIQUE DU SPORT SANTÉ,  
UNE PRIORITÉ DANS TOUS LES MILIEUX  
ET TOUT AU LONG DE LA VIE.

### 3<sup>E</sup> STAGE NATIONAL DE FORMATION DE CADRES SPORT SANTÉ

Stage national dédié aux activités subaquatiques ouvert aux moniteurs ou entraîneurs 1<sup>er</sup> degré. Bordeaux, du vendredi 31 mars 14 heures au dimanche 2 avril 17 h 30.  
Inscription : cecile@ffessm.fr

© DR

décret-loi du 30 décembre 2016. Depuis décembre 2016, les médecins peuvent ainsi prescrire du sport pour soigner leurs patients, néanmoins cette prise de conscience va demeurer médiocre au début, même au sein du monde médical. Ce décret précise comme une priorité dans tous les milieux et tout au long de la vie. Ce domaine est davantage placé sous les feux de l'actualité avec la récente loi sur la démocratisation du sport du 2 mars 2022. Plusieurs mesures sur le sport santé y ont été mises en avant afin d'en renforcer le dispositif.

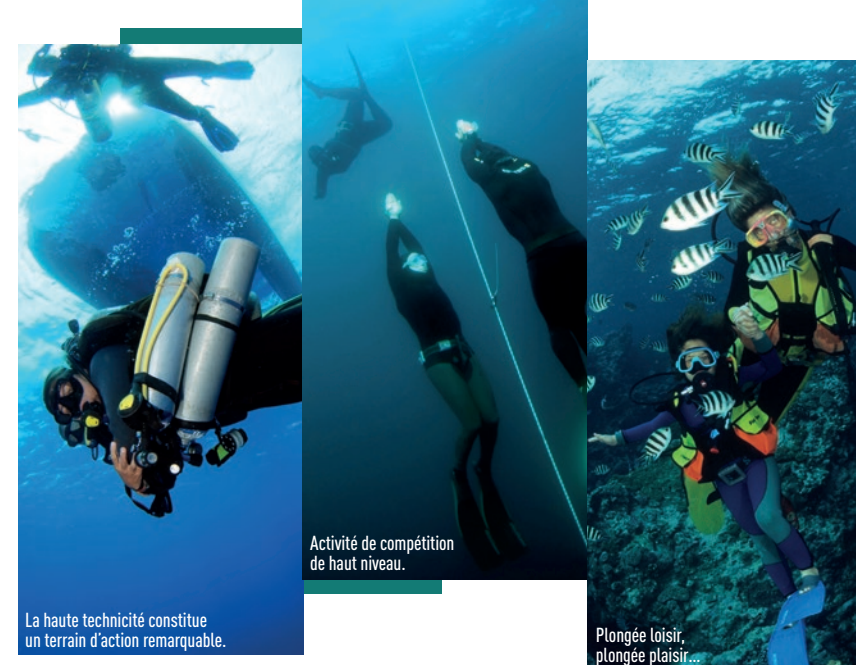
### /// ET POUR LA PLONGÉE SUBAQUATIQUE, QUEL A ÉTÉ LE CHEMIN ?

Personnellement, en raison de ma formation complémentaire de médecin du sport, et avec la connaissance des nombreux effets positifs de la pratique des activités subaquatiques, je réalise alors il y a quelques années tout l'intérêt de mettre en avant les bienfaits de la plongée, bénéfiques tant physiques que sociaux et surtout psychologiques. Concept novateur par rapport au modèle média des dangers de la plongée liés à une pratique considérée à risques en raison de notre environnement spécifique et de nos contraintes particulières. Un changement de paradigme à mettre en place, reprenant ainsi la volonté de promouvoir la pratique de notre sport adapté à des fins de santé et de bien-être. Je me heurte néanmoins à l'époque à une certaine réticence de la part de la direction fédérale nationale. Cette thématique sera néanmoins proposée au Forum des organes déconcentrés de la FFESSM en septembre 2020. Une avancée, la participation de la FFESSM au *Médicosport-santé* en 2020 du CNOSF, troisième édition de ce fameux *Vidal* du sport destiné aux médecins pour prescrire en toute connaissance de cause la discipline sportive correspondant au bénéfice attendu et à la motivation du patient. Le concepteur éditorial au CNOSF en est à l'époque le Pr Alain Calmat ancien ministre des Sports et ancien champion olympique. Du côté de la FFESSM, la mobilisation nationale reste plutôt lettre morte; c'est la région fédérale Sud qui devient moteur en devenant région pilote en 2018 avec les premiers stages de formation de cadres sur un module sport santé dédié aux activités subaquatiques et avec la création du carnet de suivi du pratiquant sport santé. Lequel module fédéral sera officialisé au JO du 28 février 2021 par les ministères de la Santé et des Sports. D'autres régions comme l'Île-de-France et l'Est, s'impliquent. Il faudra néanmoins attendre l'actuelle olympiade de notre FFESSM pour répondre aux défis du futur sur cette priorité de santé publique et s'inscrire pleinement dans les 4 axes de la stratégie nationale sport santé de l'État et des collectivités publiques:

- > La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive.
- > Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique.
- > La protection de la santé des pratiquants et le renforcement de leur sécurité.
- > Le renforcement et la diffusion des connaissances.

### /// UNE RÉVOLUTION ÉPISTÉMOLOGIQUE\*\*\* INTRICUÉE DANS UNE MUTATION SOCIÉTALE!

Les attitudes et comportements qui découlent de cette prise de conscience sociétale du lien sport et santé ont à voir pour nombre de sociologues avec la réalité du changement social et culturel qui s'opère au sein de la société civile. On peut, dit-on, analyser l'état d'une société et son idéologie, non pas à travers le sport lui-même mais à travers son utilisation. Le sport est une pratique socio-culturelle et les valeurs qu'il porte sont avant tout celles de la société dans laquelle il est pratiqué. Son évolution est un miroir des mœurs d'une société. Dans son livre "*Histoire du sport santé*" paru en 2021, le sociologue, Bernard Andrieu, directeur de l'Institut des sciences du sport santé de Paris dénonce l'esprit de performance pour remettre le bien-être au cœur de l'activité physique et sportive. Il décrit les trois dynamiques du sport santé qui peuvent être mises en évidence:



La haute technicité constitue un terrain d'action remarquable.

Activité de compétition de haut niveau.

Plongée loisir, plongée plaisir...

- > Le sport sur ordonnance où la médicalisation de la pratique sportive permet à celle-ci de devenir comme un médicament destiné à des opérations de prévention et de soin.
- > Le sport bien-être qui s'adresse au sein des clubs et fédérations sportives à des adhérents dont la motivation n'est pas dirigée vers la compétition (dans tous les sens du terme) mais s'inscrit dans une recherche de mieux-être.
- > L'auto santé qui s'inscrit comme une activité de loisir selon une logique de l'adaptation et du souci de soi.

D'une part quand la performance est le repère majeur, voire exclusif, au sein du sport, et d'autre part quand la passion du risque et de la haute technicité constitue un terrain d'action remarquable (tel que cela peut se dérouler dans nos disciplines subaquatiques), comment le sport santé ou le simple sport bien-être peuvent-ils trouver leur place? Cette intrication récente est tout simplement une réponse à l'évolution de la société, à la dégradation de nos modes de vie trop urbanisés, au besoin de nature. Ainsi à travers la publicité et l'image, le sport et la santé ont longtemps plutôt flirté avec les stéréotypes de corps forts, de préjugés de genre. Exemples en sont les athlètes triomphants et souriants, symboles de réussite sociale ou bien, dans notre domaine, l'image du plongeur masculin profond suréquipé ou entouré de requins. Des lignes nouvelles de force peuvent induire un déséquilibre au cours de transformations sociétales. La demande sociale de pratique sportive s'est ainsi modifiée avec une diversification des formes de pratiques orientées vers le bien-être, la santé et l'épanouissement personnel. Cette mutation, le sport santé en fait partie, lui qui aide à se sentir mieux, bien dans son corps, bien dans sa tête. Mais reconnaître les bienfaits pour la santé ne suffit pas à promouvoir une activité physique et sportive régulière à l'échelle individuelle. En France, comme dans la plupart des pays, le temps sédentaire ne fait que croître, chez les plus jeunes notamment. Il y a bien un décalage entre les intentions et la réalité. Un post-ado ou un adulte jeune ne s'engage pas durablement dans une pratique sportive si la seule source de motivation est de préserver au futur leur capacité cardiorespiratoire et leur équilibre mental. Il importe d'intégrer dans les campagnes de promotion de l'APS chez les jeunes d'autres conséquences positives que les bienfaits sur la santé, lesquels ne sont pas des résultats immédiats. Le plaisir et le bien-être induit par nos activités subaquatiques sont un élément clef à mettre en avant avec leurs bénéfices immédiats. ■

\* APS: activité physique et sportive.

\*\* CNOSF: comité national olympique et sportif français.

\*\*\* L'épistémologie désigne l'étude critique de l'évolution d'une science dans ses concepts.



Changeons d'écran et mettons un masque!

## ANTI BURN-OUT, SOCIÉTÉ ET PLONGÉE

Le burn-out est de plus en plus présent dans le monde professionnel, l'Activité physique et sportive (APS) fait partie des stratégies identifiées pour promouvoir le bien-être au travail.

Extraits d'une thèse de doctorat de 2019, université de Grenoble par Clément Ginoux, intitulée "*Activité physique et bien-être professionnel*". Les mécanismes psychologiques de récupération et physiologiques d'adaptation au stress y sont analysés. Un effet de débordement positif lors du temps de loisir peut perdurer dans le temps de travail et influencer les affects ressentis au travail. La recherche a mis en évidence que l'activité physique était associée à une amélioration des affects. Les individus ayant ressenti des effets positifs importants lors de la pratique d'une activité physique et sportive avaient tendance à reporter des affects positifs plus importants au travail par la suite.

La recherche a aussi mis en avant que les modifications physiologiques induites par l'exercice pouvaient expliquer son effet sur le bien-être professionnel, avec l'hypothèse de l'adaptation aux facteurs de stress. Des méta-analyses ont démontré que la sensibilisation au stress était effectivement faible suite à une activité physique et sportive. Les résultats actuels suggèrent que le détachement psychologique du travail, la relaxation, la maîtrise, le sentiment d'appartenance peuvent être des mécanismes psychologiques de récupération à l'origine de l'effet bénéfique de l'activité physique sur le bien-être professionnel. Il est possible d'autre part que, par le processus de débordement, les affects positifs ressentis pendant la pratique d'une APS perdurent après la fin de cette activité. Cela a été rapporté avec la plongée, à savoir la notion de récurrence dans le temps. S'il existe de nombreuses études sur la pratique d'activité physique en pause sur le lieu de travail, il existe encore peu d'études ayant examiné les liens entre la pratique d'une APS durant le week-end et l'évolution du bien-être d'une semaine à l'autre. La question que *Subaqua* pose, ne faudrait-il pas privilégier une APS qui favorise au mieux l'émergence des différents mécanismes psychologiques et physiologiques d'adaptation et de récupération? Les réponses seront peut-être apportées prochainement dans *Subaqua* par le doctorant Florian Lecaer dans sa thèse qui se termine, axée sur les bienfaits de la pratique de la plongée au travail, avec des témoignages sur la prise de recul, la gestion des situations d'urgence, la confiance en soi, une meilleure gestion du stress... Nous avions dans le *Subaqua* 302 (mai-juin 2022) présenté ses travaux de recherche dans l'article "*La plongée, un moyen de gestion de l'épuisement et de l'engagement au travail*".